

LA MAIL

Data: 15.10.2008

Mail di: Cristina

Oggetto: NON SO DIRE DI NO

Salve, sono una ragazza di 20 anni, ho finalmente deciso di fare forse uno dei passi più importanti nella vita di ognuno di noi... chiedere aiuto, consiglio...

La mia apparentemente è una vita normalissima ho una bella famiglia una bella casa non mi manca nulla... e questo contribuisce al farmi stare ancora più male di come sto...ora mi spiego meglio...

Per farla breve. anche se scriverò di getto per non tralasciare nulla al caso cercherò di riassumere... anche se ne dubito... (ormai sono troppi anni che mi tengo tutto dentro... ci ho fatto l'abitudine e di conseguenza a conviverci)... io sono sempre la ragazza pronta ad ascoltare tutti a dare il suo appoggio sempre e comunque ai miei amici familiari e a chiunque mi chiedi una mano... diciamo che non so dire di no... dopo mi sento terribilmente in colpa... capita a tutti di stare male di avere qualche preoccupazione di sentirsi giù e quale supporto migliore di parlarne con qualche amica... io non l'ho mai fatto... perché ogni qual volta ne volevo parlare c'erano sempre i suoi problemi... adolescenziali... e quindi mi mettevo da parte per consolare le mie amiche dare loro una spalla su cui piangere... alla fine diciamo che mi sono talmente abituata a mettermi da parte che quando sto male non parlo a nessuno... e questo mi spiace perché non riesco a farlo neanche in famiglia, ho paura che si preoccupino per me che stiano male per colpa mia... in famiglia abbiamo passato un periodo non facile culminato nella morte di mia nonna... e io per quanto stessi male mi sono auto convinta di stare bene di non far trasparire le mie debolezze perché c'era chi aveva bisogno di me... e così sempre... a volte mi sento così piccola che i più inutili dei problemi sembrano enormità insormontabili... mi sento mancare le forze per reagire... quanti pianti notturni per non farmi accorgere da nessuno... ma poi come facevo??? potrebbero darmi l'oscar come migliore interpretazione di ragazza felice...

Io sono molto solare... sono la simpatica di turno... cerco sempre di mettere il buon umore... e quando sto male è difficile fingere x molto... in qualche modo pur sempre devo dar sfogo a tutta questa rabbia e tristezza che ho... e capita a volte che la sfoghi contro la mia famiglia perché loro in fondo non ti fanno pesare il modo in cui li hai mandati a quel paese il modo in cui ti ostini a non spicciare una parola quando ci sono stati dei disguidi con loro... però poi alla domanda perché stai crisi... al solito rispondo con lunghi silenzi... o peggio con un caratteraccio che complica solo le cose per i sensi di colpa che ne derivano... ma non è solo questo quando sto male... mi sento ancor più in colpa e soffro ancora di più pensando che c'è gente che sta peggio che i miei sono solo semplici banali stati d'animo passeggeri che prima o poi passano... passano per forza... non nego che anche ultimamente io abbia pensato al suicidio... a porre in qualche modo fine alle mie sofferenze... ma fortunatamente mi blocca il pensiero della mia famiglia che potrebbe star male a causa mia... al mio gesto magari sentendosi responsabili di non avermi capito addossandosi una colpa che non è assolutamente loro ma solo mia perché non riesco a comunicare con loro dei miei problemi... l'ultimo evento che sta per far traboccare il vaso è che io frequento l'università per quanto abbia potuto studiare o meno...gli esami non sono andati a buon fine. E questo a mio padre da fastidio. Io non volevo deluderlo... mi sento una fallita un buona a niente non mi vedo proiettata in un futuro ma questo da sempre forse perché nella mia scala io occupo sempre l'ultimo posto... mi sento totalmente inutile e stavolta non riesco proprio a contenermi... e finisco solo per peggiorare le cose... insomma mi sento fallita inutile brutta (si c'è anche il fattore estetico...che a volte mi fa star male)... incapace nella vita... valgo sotto zero... ho u'autostima pessima... e non vorrei deludere nessuno ma lo faccio d continuo... lo so sono stupidi problemi questi ma che quando ci si mettono tutti assieme diventano un'enormità... dietro la mia grande allegria si nasconde tanta tristezza... io vorrei solo una vita normale come tutti... ma no non ci riesco la mia timidezza. La mia bruttezza anche se molti mi danno della matta quando mi definisco brutta... ma io mi sento... la mia autostima zero il mio essere fallita inerme alla vita. Il mio sentirmi inutile..non proiettata in un futuro quasi come se avessi la sicurezza che in futuro per me non c'è..mai come ora mi stanno davvero atterrando... molte volte ho pensato di contattare qualcuno ma poi passava questo momentaccio e si trova avanti mascherando con sorrisi

battute ecc. ma io mi sono stancata di tirare avanti ho solo 20 anni... vorrei cominciare finalmente a vivere... cosa mi consiglia?

ps. non rileggo la mail per paura di cancellare qualcosa che non vorrei si sapesse... dunque voglia scusarmi se la forma non è il massimo...

La ringrazio per avermi letto, per aver letto più che la mia mail un mio sfogo personale... questo è il mio vero essere allegro sì ma anche molto fragile... un essere che nessuno conosce... grazie 1000.

cordiali saluti

RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Cara Cristina,

sono convinta anch'io che questa sua richiesta è un passo importante che lei compie alla ricerca di se stessa.

Sembra infatti, che lei possa mostrare di sé solo la parte forte, simpatica, attiva, generosa e sempre disponibile; non sembra possibile per lei, invece, poter mostrare anche altre parti di sé come la tristezza, la delusione, la fragilità, ecc. In altre parole, lei porta dentro la convinzione che non possa essere, nelle relazioni con gli altri, interamente se stessa.

Forse questo è anche ciò che succede nella relazione con il suo mondo interno: non può accettare di sé parti che non siano considerate da lei degne di stima e d'amore e questo convincimento la induce a credere che anche le altre persone proverebbero lo stesso rifiuto.

Nessuno è perfetto, cara Cristina, e l'equilibrio è dato proprio dal fatto di riuscire ad accettare la propria imperfezione.

Detto questo, sono certa che lei sia quella persona simpatica e disponibile che può mostrarsi agli altri, ma è anche a volte triste e bisognosa di attenzioni, e anche questa parte ha gli stessi diritti. Il fatto che lei non riesca a legittimare questo diritto, la porta a molte sofferenze, le quali a loro volta la spingono verso quei pensieri autodistruttivi di cui mi ha parlato.

Io credo sia importante che lei possa farsi aiutare a riconoscere la giusta strada per dare a se stessa la possibilità di ritrovare quella se stessa intera, capace di differenziare l'amore per gli altri dalla sottomissione e dalla dipendenza.

Se ci informa sulla città nella quale abita, potremmo fornirle il nominativo di uno psicoterapeuta a cui rivolgersi.

Un caro saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi